महत्वपूर्ण

संख्या-26/2017/1797/60-2-17-2/1(68)/17

प्रेषक,

अनीता सी. मेश्राम,
सचिव,
उत्तर प्रदेश शासन।

सेवा में,

निदेशक,
बाल विकास सेवा एवं पुष्टाहार
उत्तर प्रदेश, लखनऊ।

महिला एवं बाल विकास अनुभाग-2 **लखनऊ : दिनांक 27 जून, 2017**

विषय : आंगनबाड़ी केन्द्रों पर बचपन दिवस, ममता दिवस तथा लाडली दिवस आयोजित किये जाने के सम्बन्ध में।

महोदय,

समन्वित बाल विकास कार्यक्रम भारत सरकार का एक शीर्ष कार्यक्रम है। इस योजना के अन्तर्गत प्रदेश में आंगनबाड़ी केन्द्रों पर 06 माह से 06 वर्ष आयु के बच्चों, गर्भवती/धात्री महिलाओं एवं 11 से 18 वर्ष की आयु की किशोरी बालिकाओं को अनुपूरक पुष्टाहार सहित कुल 6 प्रकार की सेवायें प्रदान की जाती है। बाल्यावस्था, किशोरावस्था तथा गर्भावस्था जीवन चक्र की महत्वपूर्ण अवस्थाएं हैं। इन अवस्थाओं में स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वच्छता पर विशेष ध्यान देकर मातृ-शिशु पोषण स्तर में सुधार लाया जा सकता है। आंगनबाड़ी केन्द्र वह स्थान है, जहां पर साप्ताहिक पुष्टाहार वितरण दिवस के लिए निर्धारित तिथियों 05, 15 और 25 को आंगनबाड़ी केन्द्र पर आने वाले लाभार्थियों को स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वच्छता के बारे में जानकारी देकर उन्हें जागरूक किया जा सकता है। पोषण सूचकांको में वृद्धि लाने के उद्देश्य से इन्हीं तिथियों में आंगनबाड़ी केन्द्रों पर क्रमशः बचपन दिवस, ममता दिवस तथा लाडली दिवस जन सहयोग से आयोजित किये जाने का निर्णय लिया गया है।

उक्त वितरण दिवस पर अवकाश होने पर यह कार्यक्रम उसके अगले दिन आयोजित किया जायेगा।

बचपन दिवस

यह कार्यक्रम प्रत्येक माह के प्रथम पोषाहार वितरण दिवस (माह की 05 तारीख) पर आंगनबाड़ी केन्द्र पर जन सहयोग से मनाया जायेगा, यदि इस दिन अवकाश होगा तो कार्यक्रम दूसरे दिन मनाया जायेगा। बचपन दिवस पर निम्न गतिविधियों का आयोजन किया जायेगा-

- अन्न प्राशन (06 माह की आयु पूर्ण करने वाले बच्चों का अन्न प्राशन)।
- जन्म-दिवस (माह में पड़ने वाले बच्चों का जन्म दिवस)।
- परामर्श (आई0वाई0सी0एफ0, स्वच्छता एवं पुष्टाहार के उपयोग आदि के बारे में परामर्श)।

अन्न प्राशन (उद्देश्य)-

- मां के दूध के साथ अर्द्धठोस और ठोस आहार की आवश्यकता एवं इस सम्बन्ध में परिवार एवं समुदाय के सदस्यों को जागरूक करना।

1- यह शासनादेश इलेक्ट्रानिकली जारी किया गया है, अतः इस पर हस्ताक्षर की आवश्यकता नहीं है ।

2- इस शासनादेश की प्रमाणिकता वेब साइट http://shasanadesh.up.nic.in से सत्यापित की जा सकती है ।

http://shasanadesh.up.nic.in

- यह सुनिश्चित करना कि उन सभी शिशुओं को, जो 06 माह के हो चुके है, ऊपरी आहार देना शुरू कर दिया जाय।

परामर्श-

- पोषाहार वितरण दिवस पर इस गतिविधि के आयोजन के दिन मुख्य रूप से बच्चों के माथे पर टीका लगाकर उनका स्वागत किया जायेगा तथा बच्चों को ऊपरी आहार प्रारम्भ करने के सम्बन्ध में प्रदर्शन किया जायेगा,
- अन्न प्राशन के दिन कार्यकत्री चतुरंगी आहार (लाल, सफेद, हरा एवं पीला) जैसे गाढ़ी दाल, अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियां, स्थानीय मौसमी फल एवं दूध/दूध से बने उत्पादों को बच्चों को खिलाने हेतु परामर्श देगी।
- तरल या पानी वाला भोजन जैसे-दाल का पानी या माड़ आदि न देकर उतना ठोस आहार रखा जायेगा, जितना बच्चा खा सके।
- धीरे-धीरे आहार की मात्रा, उसका गाढ़ापन एवं बारम्बारता बढ़ायी जायेगीं।
- नमक, शक्कर, घी, तेल और सब्जियों को अलग-अलग अनुपात में मिलाकर विभिन्न प्रकार का स्वादिष्ट भोजन बनाया जायेगा।
- दिन में दिये जाने वाले भोजन की मात्रा का विवरण-

शिशु की आयु (माह में)	**24 घण्टे में कितनी बार आहार देना है**	**24 घण्टे में कितनी मात्रा में आहार देना है**
6-8	प्रतिदिन दो से तीन बार।	दिन में दो बार आधी-आधी कटोरी दें, साथ ही स्तनपान जारी रखें।
9-11	प्रतिदिन तीन बार।	दिन में तीन बार आधी-आधी कटोरी दें, साथ ही स्तनपान जारी रखें।
12-24	प्रतिदिन तीन बार।	दिन में तीन बार पूरी कटोरी दें, साथ ही स्तनपान जारी रखे।

एक कटोरी = 250 ग्राम

- भोजन के साथ नाश्ता भी समय-समय पर दिया जायेगा।

भोजन का गाढ़ापान-

- भोजन इतना गाढ़ा हो, कि चम्मच तिरछी करने पर धीरे-धीरे टपके, इतना पतला न हो कि तुरन्त बह जाये। बच्चे को स्नेहपूर्वक और देखभाल के साथ भोजन दिया जायेगा। बच्चों को अलग थाली या प्लेट में खाना दिया जाय जिससे माँ को पता लगे कि बच्चे ने कितनी मात्रा में खाना खाया है। बच्चे को प्रोत्साहन और उत्साह के साथ आहार खिलाये जायें। सक्रिय रूप से भोजन को खिलाने की विधि को दर्शाया जाय अर्थात्-लोरी, कटोरी और स्टोरी।
- ऊपरी आहार के साथ स्तनपान भी जारी रखा जाय।
- नियमित टीकाकरण कराने के लिए प्रेरित किया जाय। डी0पी0टी0, डिप्थीरिया, टिटनेस, पोलियो, खसरा आदि को लगवाने हेतु समय से स्वास्थ्य केन्द्र पर जाने हेतु परामर्श दिया जाय।
- विटामिन-ए की पूरक खुराक नवें माह से 05 वर्ष तक के बच्चों को प्रत्येक 06 माह के अन्तराल पर पिलवाने हेतु प्रेरित किया जाय।

1- यह शासनादेश इलेक्ट्रानिकली जारी किया गया है, अतः इस पर हस्ताक्षर की आवश्यकता नहीं है ।

2- इस शासनादेश की प्रमाणिकता वेब साइट http://shasanadesh.up.nic.in से सत्यापित की जा सकती है ।

http://shasanadesh.up.nic.in

- बच्चों में कृमि उन्मूलन के लिए गोलियां उपलब्ध करायी जायें। इसकी गोलियां स्वास्थ्य केन्द्रों पर निःशुल्क प्रदान की जाती हैं।
- बच्चों में होने वाली बीमारियां-जैसे डायरिया, निमोनिया, खसरा आदि में उचित उपचार के लिए आशा, ए0एन0एम0 से परामर्श प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया जाय।
- बच्चे का नियमित वजन लिया जाय व उसे मातृ व शिशु रक्षा कार्ड पर दर्ज किया जाय। माताओं को प्रतिमाह केन्द्र पर आकर बच्चों का वजन कराने के लिए प्रेरित किया जाय।
- साफ-सफाई व स्वच्छता के सम्बन्ध में लाभार्थियों एवं उनके अभिभावकों को परामर्श दिया जाय। हर बार खाना खाने से पहले एवं बाद में और शौच के बाद (स्वयं एवं बच्चे के) हाथ साबुन से धोने के लिए प्रेरित किया जाय और किस प्रकार धुले, इसका प्रदर्शन भी किया जाय। खाना पकाने, परोसने और ऊपरी आहार सुरक्षित रखने में स्वच्छता का विशेष ध्यान रखने का परामर्श दिया जाय।
- कटोरी चम्मच पूरी तरह धुले हुए हों। बच्चे के लिए खाना पकाते और खिलाते समय हाथ अच्छी तरह धुले हों। भोजन ढक कर रखा जाय। इस पर ध्यान रखा जाय।

उपर्युक्त कार्यक्रम जन सहयोग से संचालित किया जाय। पंचायत/स्थानीय निकायों से सामग्रियों पर होने वाले व्यय के लिए आवश्यकतानुसार संसाधन लिये जा सकते हैं।

ममता दिवस

यह कार्यक्रम प्रत्येक माह के द्वितीय पोषाहार वितरण दिवस (माह की 15 तारीख) पर आंगनबाड़ी केन्द्र पर जन सहयोग से मनाया जायेगा, यदि इस दिन अवकाश होगा तो कार्यक्रम दूसरे दिन मनाया जायेगा। ममता दिवस पर निम्न गतिविधियों का आयोजन किया जायेगा-

समुदाय आधारित गतिविधियों का उद्देश्य-

- पोषण एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहारों के प्रति समुदाय में जागरूकता लाने तथा उनको प्रेरित करना।
- पोषण व स्वास्थ्य की मांग को बढ़ाना।
- यह गतिविधि मुख्यतः आंगनबाड़ी केन्द्र व पंचायत भवन पर किया जाय।
- ममता दिवस पर देखभाल करने वाले जैसे-माता, पिता एवं परिवार के सदस्य, मातृ समितियों के सक्रिय सदस्य, समुदाय के प्रमुख, स्वयं सहायता समूह, आंगनबाड़ी कार्यकत्री, आशा बहू, ए0एन0एम0 एवं मुख्य सेविका आदि सहभागी होंगे।
- स्थानीय लोग अधिक से अधिक संख्या में कार्यक्रम में भाग लें और सीमान्त परिवार तथा अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति के सदस्यों को शामिल किया जाय।
- ममता दिवस के आयोजन के समय सबला/किशोरी शक्ति योजना में चयनित बालिकाओं का भी सहयोग लिया जाय।

ममता दिवस के दौरान दिये जाने वाले संदेश/परामर्श-

- सांस्कृतिक कार्यक्रम जैसे गायन, नृत्य अभिनय, रोडप्ले आदि का प्रदर्शन किया जाय। आंगनबाड़ी कार्यकत्री, गर्भवती महिला के माथे पर बिन्दी/टीका लगाकर मातृत्व का सम्मान करेगी। उसे आई0एफ0ए0 टेबलेट, स्थानीय मौसमी फल, अनाज, गुड़ एवं भुना चना, एमाईलेज फूड तथा एम0सी0पी कार्डस इत्यादि दैनिक आहार में शामिल करने हेतु परामर्श देगी।
- गर्भवती महिला, जिसके 06 माह पूर्ण हो चुके हैं, उनकी गोदभराई की जाय एवं अन्य माताओं की सहभागिता सुनिश्चित की जाय।
- गर्भावस्था के दौरान प्रसव पूर्व जांचों के सम्बन्ध में जानकारी दी जायेगी।

1- यह शासनादेश इलेक्ट्रानिकली जारी किया गया है, अतः इस पर हस्ताक्षर की आवश्यकता नहीं है ।

2- इस शासनादेश की प्रमाणिकता वेब साइट http://shasanadesh.up.nic.in से सत्यापित की जा सकती है ।

http://shasanadesh.up.nic.in

प्रथम स्तनपान-

- शिशु को गाढ़ा दूध (कोलस्ट्राम) बच्चे के जन्म के तुरन्त बाद पिलाने (न शहद, न घुट्टी, न पानी) सम्बन्धी परामर्श दिया जायेगा।
- आयोडीनयुक्त नमक के प्रयोग की जानकारी दी जायेगी।

आयरन-फोलिक एसिड की गोलियां का नियमित सेवन-

- मां और बच्चे के अच्छे स्वास्थ्य के लिए गर्भावस्था में रोज एक आयरन एवं फोलिक एसिड की गोली का सेवन जरूरी है। गर्भावस्था के दौरान आयरन (लौह तत्व) और फोलिक एसिड की 180 गोलियां (प्रसव के तीन माह पूर्व तथा प्रसव के तीन माह पश्चात तक) दी जायेगी।
- हीमोग्लोबिन 11 ग्राम से कम होने पर आयरन की दो गोली प्रतिदिन सेवन करने तथा आयरन की गोली जहां तक सम्भव हो, खाना खाने के एक घण्टे बाद या रात में लेने की सलाह दी जायेगी। ऐसा करने से इसके कुप्रभाव जैसे-उल्टी आना, सिर भारी होना, चक्कर आना आदि से बचा जा सकता है।
- गर्भावस्था के दौरान आयरन की गोली का सेवन बच्चे के बढ़ने और उसके मस्तिष्क के विकास के लिए आवश्यक है। गोली के सेवन से गर्भवती के हीमोग्लोबिन का स्तर अच्छा होगा, इससे उसे थकान कम होगी, भूख लगेगी एवं वह स्वस्थ रहेगी तथा प्रसव के दौरान जटिलता की सम्भावना कम रहेगी। शिशु का जन्म के समय वजन सामान्य होगा एवं वह स्वस्थ रहेगा।
- गर्भावस्था में आयरन की कमी से एनीमिया हो सकता है। एनीमिया से प्रसव पश्चात अधिक रक्तस्राव हो सकता है। गम्भीर एनीमिया (07 ग्राम से कम) होने पर गर्भवती महिला को स्वास्थ्य केन्द्र पर जाने हेतु परामर्श दिया जाय।

गर्भावस्था के दौरान आहार-

- गर्भावस्था के दौरान भोजन दिन में तीन बार करे और वह पहले से डेढ़ गुना अधिक हो। दो बार नाश्ता भी खायें। खाने में विभिन्न प्रकार के भोज्य पदार्थों जैसे-अनाज, दूध, फल, दालें, हरी साग-सब्जी, घी-तेल आदि को शामिल करें।
- गर्भावस्था में रात में कम से कम 08 घण्टे एवं दिन में कम से कम दो घण्टे अवश्य सोयें।
- गर्भावस्था के दौरान 09 से 11 किलो वजन बढ़ता है (चौथे महीने से हर महीने औसतन डेढ़ किलो से दो किलो वजन बढ़ता है)। कोई भी भारी वस्तु नहीं उठायें या कोई भी कठिन कार्य न करें।

पारिवारिक सहयोग-

- गर्भवती महिला को पति अथवा परिवार के सदस्यों द्वारा पूरा सहयोग प्रदान करना चाहिए।
- गर्भावस्था के दौरान खतरे के संकेत होने पर तत्काल नजदीकी अस्पताल में सम्पर्क करें। नियमित स्वास्थ्य परीक्षण करवायें।

धात्री महिलाओं हेतु परामर्श-

- जन्म के तुरन्त बाद नवजात शिशु को माँ का पहला दूध तत्काल पिलाएं तथा छः माह तक केवल मां का दूध पिलाएं (न शहद, न घुट्टी, न पानी आदि)।
- छः माह के पश्चात् अर्द्ध ठोस ऊपरी आहार देने के साथ-साथ माँ का दूध जारी रखें।
- दो साल तक अथवा जब तक बच्चा दूध पिएं, स्तनपान जारी रखें।

1- यह शासनादेश इलेक्ट्रानिकली जारी किया गया है, अतः इस पर हस्ताक्षर की आवश्यकता नहीं है ।

2- इस शासनादेश की प्रमाणिकता वेब साइट http://shasanadesh.up.nic.in से सत्यापित की जा सकती है ।

http://shasanadesh.up.nic.in

- धात्री माता अपने आहार में हरे पत्तेदार सब्जियों, अंकुरित अनाज, दूध, गुड़ तथा स्थानीय मौसमी फलों का प्रयोग करे, ताकि उसको पूर्ण पोषक तत्व प्राप्त हो सके।
- स्वच्छता का विशेष ध्यान रखे। बच्चे को दूध पिलाने से पूर्व हाथ अवश्य धोये तथा बच्चे को खाना खिलाने से पूर्व हाथ अवश्य धुलवायें।
- आयरन टेबलेट का भी सेवन करें, जिससे उनका हीमोग्लोबिन स्तर अच्छा होगा तथा स्वस्थ रहेंगी।

मातृ समितियों के सक्रिय सहयोग के द्वारा ममता दिवस का आयोजन किया जाना लाभदायक होगा।

लाडली दिवस

यह कार्यक्रम प्रत्येक माह के तृतीय पोषाहार वितरण दिवस (माह की 25 तारीख) पर आंगनबाड़ी केन्द्र पर जन सहयोग से मनाया जायेगा, यदि इस दिन अवकाश होगा तो कार्यक्रम दूसरे दिन मनाया जायेगा।

लाडली दिवस पर 11 से 18 वर्ष की किशोरियों को माह में एक बार आंगनबाड़ी केन्द्रों पर बुलाना तथा उन्हें निम्न बिन्दुओं पर जानकारी देना-

- इस अवस्था में सही मार्ग-दर्शन एवं परामर्श दिया जाना अत्यन्त आवश्यक है। सही जानकारी के अभाव में किशोरावस्था में विभिन्न प्रकार की शारीरिक, प्रजनन एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्यायें आ जाती है। ऐसी स्थिति में, किशोरियों को उनके शारीरिक परिवर्तन, स्वास्थ्य एवं प्रजनन के बारें में सही मार्गदर्शन/परामर्श दिया जाना आवश्यक है।
- किशोरियों के लिये सही पोषण उनकी शरीर के लिये बढ़ती मांग के अनुसार महत्वपूर्ण है। इस अवस्था में अधिक पोषण तत्वों की जरूरतें पड़ती है। कैल्शियम एवं लौहयुक्त आहार लेना आवश्यक है। खानपान की आदतों, पोषक तत्वों की आवश्यकता, उनके प्राप्ति स्रोत एवं संतुलित आहार के बारें में जानकारी देना, ताकि उनका स्वास्थ्य अच्छा रहें।

व्यक्तिगत स्वच्छता-

स्वास्थ्य संरक्षण के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता एक बुनियादी आवश्यकता है, जिस पर विशेष ध्यान दिया जाना आवश्यक है। उचित जानकारी के अभाव में स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। किशोरियों द्वारा स्वच्छता पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए जैसें-

- भोजन से पहले तथा बाद में, शौच के पश्चात् दोनों हाथ साबुन से अच्छी तरह धोयें, खुले में शौच न जाए तथा प्रतिदिन स्नान अवश्य करें।
- मासिक धर्म के दौरान साफ, स्वच्छ सैनेटेरी नैपकिन्स का प्रयोग करने के बारे में जानकारी देना।
- प्रतिदिन कम से कम दो बार ब्रश करना चाहिए। एक बार प्रातः उठने के बाद और दूसरी र सोने से पूर्व। जीभ की भी प्रतिदिन सफाई के बारे में जानकारी देना।
- किशोरावस्था में गर्भधारण करने के जोखिम के बारे में जानकारी देना।
- असुरक्षित यौन सम्बन्ध और यौन सम्बन्धों से फैलने वाली बीमारियां जैसे-सिफलिस, गौनोरिया, एच0आई0वी0 तथा एड्स जैसी बीमारियां के बारे में जानकारी देना।

स्वास्थ्य सम्बन्धी परामर्श-

- इस अवस्था में किशोरियों में प्रायः लौह तत्व की कमी के कारण वे रक्त-अल्पता (एनीमिया) से पीड़ित हो जाती है, जिसके कारण शारीरिक एवं मानसिक कार्य करने की क्षमता कम हो जाती है तथा

1- यह शासनादेश इलेक्ट्रानिकली जारी किया गया है, अतः इस पर हस्ताक्षर की आवश्यकता नहीं है ।

2- इस शासनादेश की प्रमाणिकता वेब साइट http://shasanadesh.up.nic.in से सत्यापित की जा सकती है ।

http://shasanadesh.up.nic.in

संक्रमणों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता में कमी आती है। अतः भोजन में लौहवर्धक अन्य जैसे-दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां-पालक, बथुआ, चौलाई, गुड़, अण्डा, मछली आदि के प्रयोग करने के लिए परामर्श देना एवं खून की कमी पर फोलिक एसिड आदि की टेबलेट के बारे में जानकारी देना।

- 18 वर्ष से कम आयु पर शादी न करने, इसके दुष्प्रभाव आधार, बैंक, पोस्ट ऑफिस, बीमा योजना (प्रधानमंत्री बीमा सुरक्षा योजना आदि) के बारे में सामान्य जानकारी देना।
- आंगनबाड़ी केन्द्रों पर किशोरियों के आने पर उन्हें छोटे-छोटे खेल-कूद की गतिविधियों के लिए प्रेरित करना।
- ऐसी किशोरियां जो आंगनबाड़ी केन्द्र पर आकर केन्द्र के संचालन एवं पुष्टाहार वितरण में स्वेच्छा से सहयोग प्रदान कर रही है तथा स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वच्छता के बारे में सजग है, उनको लाडली दिवस के आयोजन पर सम्मानित/पुरस्कृत किया जाए।
- लाडली दिवस पर मातृ समिति के सदस्यों का सक्रिय सहयोग प्राप्त किया जाय।
- उक्त सभी दिवसों के आयोजन की रिपोर्ट टी0एच0आर0 वितरण रिपोर्ट के साथ ही प्रेषित की जायेगी।

प्रभावी पर्यवेक्षण एवं अनुश्रवण-

आंगनबाड़ी कार्यकत्री तथा आशा संयुक्त रूप से गृह भ्रमण करके यह सुनिश्चित करेंगी कि लाभार्थियों द्वारा दिवसों में दिये गये व्यवहारिक संदेशों का पालन किया जा रहा है तथा उन्हें व्यवहारिक संदेशों का पालन करने हेतु प्रेरित करेगी।

इन गतिविधियों के सफलतापूर्वक आयोजनों से प्रदेश के पोषण स्तर सम्बन्धी सूचकांकों में अपेक्षित प्रगति परिलक्षित होगी।

इस सम्बन्ध में मुझे यह कहने का निदेश हुआ है कि बचपन दिवस, ममता दिवस एवं लाडली दिवस की सभी गतिविधियां जन सहयोग के माध्यम से आंगनबाड़ी केन्द्रों पर संचालित की जायेंगी। जिला कार्यक्रम अधिकारी, बाल विकास परियोजना अधिकारी एवं क्षेत्रीय मुख्य सेविकाओं द्वारा माह में आयोजित होने वाली गतिविधियों को अपने मोबाइल से फोटो लेकर निदेशालय स्तर पर बनाये गये व्हाट्स-एप (Whatsapp) ग्रुप पर अपलोड किया जायेगा।

कृपया तद्नुसार आवश्यक कार्यवाही सुनिश्चित कराने का कष्ट करें।

भवदीया,

(अनीता सी. मेश्राम)
सचिव।

संख्या-26/2017/1797(1)/60-2-17, तददिनांक।

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित :-

1. महानिदेशक, राज्य पोषण मिशन, उत्तर प्रदेश, लखनऊ।
2. समस्त मण्डलायुक्त, उत्तर प्रदेश।
3. समस्त जिलाधिकारी, उत्तर प्रदेश।
4. समस्त जिला कार्यक्रम अधिकारी, उत्तर प्रदेश।
5. गार्ड फाइल

आज्ञा से,

(भुवनेश्वर प्रसाद मिश्र)
उप सचिव।

1- यह शासनादेश इलेक्ट्रानिकली जारी किया गया है, अतः इस पर हस्ताक्षर की आवश्यकता नहीं है ।

2- इस शासनादेश की प्रमाणिकता वेब साइट http://shasanadesh.up.nic.in से सत्यापित की जा सकती है ।

http://shasanadesh.up.nic.in